

طرز تهیه خورش کدو اصیل ایرانی؛ مجلسی و خوشمزه

خورش کدو یکی از غذاهای خوشمزه ایرانی است و به واسطه کدو که در آن استفاده می شود که سرشار از آهن، پتاسیم و بتاکاروتن می باشد یک غذای بسیار سالم و مفید برای بدن می باشد. از خواص کدو می توان به کاهش کلسترول و چربی خون، جلوگیری از سرطان، کنترل فشار خون، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و بهبود سیستم قلب اشاره کرد. خورش کدو را هم می توان به صورت گیاهی و بدون هیچگونه گوشتی درست کرد و هم می توان آن را با گوشت گوسفندی، مرغ و یا حتی بوقلمون نیز درست کرد.

مواد لازم برای تهیه خورش کدو :

- کدو سبز: ۴ عدد
- گوجه فرنگی: ۴ عدد متوسط
- گوشت گوسفندی: ۴۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- سیر: ۲ حبه
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذا خوری
- روغن مایع: به مقدار لازم
- آبلیمو تازه: ۲ قاشق غذا خوری
- نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم

دستور تهیه خورش کدو :

در مرحله اول پیاز و سیر را پوست بگیرید و بشویید. سپس پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و سیر را رنده کنید.

یک قابلمه را انتخاب کنید و مقداری روغن مایع درون آن بریزید و بر روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید. صبر کنید تا روغن داغ شود، سپس پیاز خرد شده را به همراه سیر رنده شده به قابلمه اضافه کنید و مقداری آن ها را تفت دهید. بعد از اینکه مقداری سیر و پیاز تفت خوردند و نرم شدند به آن زردچوبه و مقداری فلفل سیاه اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مواد با هم یکدست شوند و تفت بخورند.

در گام بعدی گوشت را آماده کنید. گوشت را پاک کنید و بشویید و سپس بر روی تخته آشپزخانه با استفاده از یک چاقوی تیز به اندازه خورشتی آن ها را خرد کنید.

در گام بعدی گوشت های خرد شده را به مخلوط سیر و پیاز اضافه کنید و خوب هم بزنید تا طعم مواد با هم مخلوط شوند. سپس گوشت را آنقدر تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند و گوشت سرخ شود. دقت کنید که در هنگام سرخ کردن گوشت به آن نمک اضافه نکنید چون باعث دیرپز شدن آن می شود.

بعد از آنکه گوشت به خوبی سرخ شد، سپس ۲ قاشق رب گوجه فرنگی را به قابلمه اضافه کنید و آن را تفت دهید تا هم رنگ رب تغییر کند و هم بوی خامی از آن گرفته شود.

سپس ۳ پیمانه آب جوش به تابه اضافه کنید. و بگذارید و در قابلمه را بگذارید و حرارت اجاق گاز را کم کنید و اجازه دهید گوشت ها به آرامی بپزند.

سپس نوبت به کدو ها می رسد. کدو ها را بشویید و پوست بگیرید و آن ها را با یک چاقو از وسط نصف کنید. سپس یک تابه مناسب را انتخاب کنید و درون آن روغن سرخ کردنی بریزید و بر روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید تا روغن داغ شود. سپس کدو ها را درون تابه بگذارید و تفت دهید و بر عکس کنید تا طرف دیگر هم تفت بخورد. بهتر است که کدو ها را سرخ نکنید چون خواص خود را از دست می دهند. همین که طلایی شوند کافی است.

بعد از اینکه مطمئن شدید که گوشت ها پخته اند. کدو های طلایی شده را به قابلمه اضافه کنید. سپس گوجه فرنگی ها را بشویید و آن ها را به دو قاچ تقسیم کنید و به همراه نمک و فلفل سیاه و سایر ادویه ها به خورش اضافه کنید. و دوباره در قابلمه را بگذارید و حدود یک ساعت صبر کنید تا خورش جا بیفتد و آب اضافی آن تبخیر شود و روغن بیندازد.

در بیست دقیقه آخر مقداری از خورش را بچشید و در صورت نیاز به آن نمک و فلفل اضافه کنید. سپس برای اینکه خورش شما کمی ترش و خوشمزه شود ۱ قاشق آبلیمو تازه یا آبغوره یا تعدادی غوره غوره به قابلمه اضافه کنید.

بعد از آماده شدن خورش کدو آن را در یک کاسه زیبا بکشید و در

کنار پلو زعفرانیسرو کنید.